

بررسی نحوی گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای اردبیل

فیروز امانی^۱ ، سولماز زیادی^۲ ، مریم صبحانی^۲ ، شبنم صیقلی^۲ ، کرامت محمدی^۳

۱- استادیار آمار پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲- دانشجوی هوشبری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۳- دانشجوی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده

زمینه وهدف: زمان دانشجویی برای دانشجویان میتواندبهترین فرصت برای استفاده از برنامه های فراغتی که از سوی دانشگاه تعیین میشودتا سرزندگی ونشاط لازم برای ادامه فعالیتهای آینده توفیق بیشتری به دست آورند لذا هدف از انجام این پژوهش بررسی نحوی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی،محقق،آزاد وپیام نور اردبیل میباشد.

مواد وروشها: این پژوهش از نوع توصیفی مقطعی بوده وجامعه آماری آن از بین کل دانشجویان در حال تحصیل در دانشگاههای علوم پزشکی،محقق،آزاد و پیام نور اردبیل به روش طبقه بندی تصادفی تعداد۱۷۵نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه که با راهنمایی استاد راهنما تهیه شده بود استفاده شد و جهت آنالیزداده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته ها: با توجه به اطلاعات جمع آوری شده مشخص شد که زمان گذران اوقات فراغت بیشتر هنگام عصر بودومیزان اوقات فراغت بیش از ساعت بود وآنها بین ۱تا۲ساعت از این زمان را به خواب اختصاص می دادند.میزان رضایت دانشجویان از امکانات محل زندگی و محل تحصیل شان اغلب متوسط بودواوقات فراغت به میزان زیادی درسلامت جسمی وروحي آنها تاثیرگذار بود.آنها بیشتر ترجیح می دادند اوقات فراغت خود را با دوستان خود باشندوبیشتر به فعالیت موردعلاقه بپردازند. تاثیر وضعیت اقتصادی در نحوه ی گذران اوقات فراغت چشمگیر بود.

نتیجه گیری: با توجه به اینکه اغلب دانشجویان از امکانات محل زندگی وتحصیل خود ناراضی بودند و این نارضایتی در پیشرفت آنان دخیل می باشد لذا پیشنهاد می شود که امکانات لازم برای دانشجویان فراهم شده و با تشویق وایجاد انگیزه، بیشتر به فعالیتهای علمی، ورزشی وحرکتی بپردازند. باتوجه به درصد خیلی کم فعالیتهای فرهنگی وحضور در کتابخانه این مساله با فرهنگ سازی مناسب وتشویق به کتابخوانی ونیز ایجاد امکانات فرهنگی لازم برطرف شود.

واژه های کلیدی: اوقات فراغت ، دانشجو ، فعالیت فیزیکی ، دانشگاه

زمینه و هدف

دانشجویان بخشی از جوانان جامعه هستند که در فرصتهای فراغتی زمان دانش آموزی خود به کسب علم و دانش پرداخته اند. بنابراین زمان دانشجویی برای ایشان میتواند بهترین فرصت برای استفاده از برنامه های فراغتی که از سوی دانشگاه تعیین میشود تا سرزندگی و نشاط لازم برای ادامه فعالیتهای آینده توفیق بیشتری به دست آورند. اینک در قرنی زندگی می کنیم که دارای اوقات فراغت بسیار هستیم. انسان امروزی نسبت به پدر و پدربزرگش کمتر کار میکند و از ساعات فراغت بیشتری برای سرگرمی و تفریح بهره مند است و در نتیجه از آزادی بیشتری متنفع می باشد و از آن لذت می برد. این اوقات در حقیقت یک مساله ی طبیعی اجتماعی در قرن حاضر است. اوقات فراغت حق طبیعی انسان بوده و باید به عنوان احتیاج اساسی برای وی محسوب گردد. ضمناً باید به گونه ای تفهیم گردد که خود را در یک واقعیت تحت عنوان نیاز تصور کند. به طوری که جنبه های تربیتی آن ملحوظ باشد. بنابراین با برنامه ریزی برای اوقات فراغت اسایش روحی و روانی ایشان تامین میشود و همچنین شخصیت آنان رشد و شکوفایی می یابد. {۱-۲}. اوقات فراغت مجموعه ای است که آزادانه شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن میپردازد و هدف استراحت، تفریح و توسعه ی دانش، به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها و

خلاقیت ها و بالاخره بسط مشارکت آزادانه فعالیتهایی در اجتماع است. (۱). در اوقات فراغت هم آسایش روحی و روانی افراد تامین می شود و هم شخصیت آنان رشد و شکوفایی می یابد. فرهنگ فارسی معین فراغت را آسودگی، استراحت، آرامش و نیز فرصت و مجال معنی نموده است. لذا در اوقات فراغت معمولاً به اموری پرداخته می شود که مورد علاقه است (۲). در فراغت هیچ تعهد رسمی نسبت به شغل، خانواده و اجتماع وجود ندارد (۳). لذا هدف از انجام این پژوهش بررسی نحوه ی گذران اوقات فراغت دانشجویان دانشگاهها و بدست آوردن روشن مناسب برای گذران وقت برای دانشجویان انجام گردید.

روش کار

این پژوهش از نوع توصیفی مقطعی بوده و جامعه آماری آن از بین کل دانشجویان در حال تحصیل در دانشگاههای علوم پزشکی، محقق، آزاد و پیام نور اردبیل به روش طبقه بندی تصادفی تعداد ۱۷۵ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. در این پژوهش توصیفی سعی شده نحوه ی فعالیت دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی، محقق، آزاد و پیام نور اردبیل در اوقات فراغت، میزان اوقات فراغت، میزان پرداختن به ورزش و... مورد بررسی قرار گیرد و همچنین پرسشهای دیگر که بیانگر وضعیت موجود فوق برنامه دانشگاههای مورد مطالعه باشد را مورد بررسی قرار میدهد بدین منظور پرسشنامه های ویژه پژوهشی که با راهنمایی استاد راهنما

تهیه شده بود به صورت تصادفی بین دانشجویان سراسر دانشگاه‌های مذکور توزیع گردید و سپس اطلاعات جمع آوری شده در نرم افزار SPSS مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

در این پژوهش ۵۲/۳٪ مونث و ۴۷/۷٪ مذکر بودند. میزان تحصیلات پدر ۴۰/۱٪ زیر دیپلم، ۳۶/۶٪ دیپلم و فوق دیپلم، ۲۳/۳٪ لیسانس و بالاتر بودند. میزان تحصیلات مادر ۶۵/۱٪ زیر دیپلم، ۲۷/۳٪ دیپلم و فوق دیپلم ۷/۶٪ لیسانس و بالاتر بودند. شغل پدر ۴۳/۶٪ کارمند، ۱۰/۳٪ کارگر، ۴۶/۱٪ آزاد بودند. درآمد ماهیانه ی خانواده ۱۲/۱٪ سیصد هزار ۳۷/۶٪ بین سیصد تا شصدهزار ۳۲/۷٪ بین شصت تا یک میلیون ۱۷/۶٪ بالای یک میلیون بودند. محل سکونت ۶۲/۳٪ شهرنشین ۷/۴٪ روستا ۳۰/۳٪ خوابگاه بودند. ترم ۲۳/۶٪ ترم یک و دو ۳۷/۹٪ ترم سه و چهار ۲۸/۲٪ ترم پنج و شش ۱۰/۳٪ ترم هفت و هشت بودند. مقطع تحصیلی ۸٪ دوره ی کاردانی ۸۴٪ دوره ی کارشناسی ۴/۶٪ دوره ی ارشد ۳/۴٪ دوره ی دکترا بودند. ساعات اوقات فراغت ۱۲/۷٪ ۵ ساعت، ۳۶/۴٪ ۲ تا ۴ ساعت، ۴۱/۶٪ بیش از ۵ ساعت، ۹/۲٪ اصلا اوقات فراغت نداشتند. زمان گذران اوقات فراغت ۴/۹٪ صبح، ۸٪ ظهر، ۴۵/۷٪ عصر، ۴۱/۴٪ شب بود. میزان خواب در اوقات فراغت ۱۶/۷٪ کمتر از یک ساعت ۳۵/۶٪ بین یک تا دو ساعت ۲۹/۳٪ بیشتر از دو ۱۸/۴٪ اصلا در اوقات فراغت

خود خواب نداشتند. میزان استفاده از اینترنت ۳۷/۴٪ کم ۲۴/۱٪ متوسط ۱۲/۶٪ زیاد ۲۵/۹٪ اصلا از اینترنت استفاده نمی کنند. میزان رضایتمندی از امکانات محل زندگی و محل تحصیل ۲۳/۷٪ کم ۴۸٪ متوسط ۱۲/۱٪ زیاد ۱۶/۲٪ اصلا راضی نبودند. تاثیر میزان ونحوه ی گذران اوقات فراغت در پیشرفت تحصیلی در ۲۱/۱٪ کم، ۴۱/۵٪ متوسط، ۲۴/۶٪ زیاد، ۱۲/۹٪ اصلا تاثیر گذار نبود. تاثیر میزان و نحوه ی گذران اوقات فراغت در سلامت جسمی و روحی ۱۱/۷٪ کم، ۳۲/۲٪ متوسط، ۴۸/۵٪ زیاد، ۷/۶٪ اصلا تاثیر گذار نبود. حدود استفاده از فعالیتهای غیر درسی دانشگاه ۲۵/۶٪ کم ۳۹٪ متوسط ۱۹/۲٪ زیاد ۱۶/۳٪ اصلا استفاده نمی کردند. در صورت داشتن امکانات مالی ۲۷/۴٪ کلاسهای آموزشی، ۱۰/۲٪ کلاسهای هنری، ۲۱٪ ورزش، ۴۱/۴٪ پرداختن به فعالیتهای مورد علاقه را برای اوقات فراغت خود انتخاب کردند. محل گذران اوقات فراغت: کانونهای علمی فرهنگی هنری ۸/۱٪، خوابگاه/منزل ۵۶/۲٪، اماکن ورزشی ۹/۴٪، خیابان و مکانهای تفریحی ۲۶/۲٪. انگیزه ی دانشجویان از ورزش ۹/۳٪ پرکردن اوقات فراغت، ۳۰/۵٪ حفظ سلامت، ۲۹/۱٪ تناسب اندام، ۳۱/۱٪ کسب شادی و نشاط بود. موانع ورزشی دانشجویان در اوقات فراغت ۳/۶٪ نداشتن مهارت تکنیکی و جسمی، ۳۴/۷٪ تنبلی و بی حوصلگی، ۳۳/۵٪ نبود امکانات لازم، ۲۸/۱٪ اولویت داشتن مسائل دیگر بودند. ۳۲/۵٪ دانشجویان ترجیح می دادند اوقات فراغت خود را با

پنج ساعت، ۳/۱٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۸/۹٪ کمتر از دوساعت، ۸/۱٪ دوتا پنج ساعت، ۳٪ بیشتر از پنج ساعت، ساعات گوش دادن به رادیو در روزهای تعطیل ۷۳/۳٪ کمتر از دوساعت، ۲/۲۲٪ دوتا پنج ساعت، ۴/۴٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۹/۱٪ کمتر از دوساعت، ۱۰/۲٪ دوتا پنج ساعت، ۷٪ بیشتر از پنج ساعت، ساعات مطالعه مجلات و حل جدول روزهای تعطیل ۶۸/۸٪ کمتر از دوساعت، ۱۹/۱٪ دوتا پنج ساعت، ۱۱/۳٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۲/۱٪ کمتر از دوساعت، ۱۳/۶٪ دوتا پنج ساعت، ۴/۳٪ بیشتر از پنج ساعت، ساعات بازی های رایانه ای و اینترنت در روزهای تعطیل ۶۸/۱٪ کمتر از دوساعت، ۲۳/۹٪ دوتا پنج ساعت، ۸٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۳/۶٪ کمتر از دوساعت، ۱۱/۹٪ دوتا پنج ساعت، ۴/۵٪ بیشتر از پنج ساعت، ساعات گذراندن در پاک در روزهای تعطیل ۵۸/۳٪ کمتر از دوساعت، ۳۴/۷٪ دوتا پنج ساعت، ۶/۹٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۷۶/۳٪ کمتر از دوساعت، ۱۸٪ دوتا پنج ساعت، ۵/۸٪ بیشتر از پنج ساعت، ساعات قدم زدن در روزهای تعطیل ۶۲/۵٪ کمتر از دوساعت، ۳۱/۲٪ دوتا پنج ساعت، ۶/۲٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۷۷/۷٪ کمتر از دوساعت، ۲۰/۱٪ دوتا پنج ساعت، ۲/۲٪ بیشتر از پنج ساعت ساعات گردش در مراکز خرید در روزهای تعطیل ۸۳/۲٪ کمتر از دوساعت، ۱۳/۱٪ دوتا پنج ساعت، ۳/۶٪ بیشتر از پنج

خانواده، ۳۵/۵٪ بادوستان، ۶٪ به تنهایی، ۲۵/۹٪ باجنس مخالف بگذرانند. تاثیر وضعیت اقتصادی در نحوه ی گذران اوقات فراغت ۸/۲٪ کم، ۲۵/۹٪ متوسط، ۶۰/۶٪ زیاد، ۵/۳٪ اصلا بی تاثیر بود. میزان اضطراب در اوقات فراغت ۳۵/۵٪ کم، ۱۹/۲٪ متوسط، ۱۱/۶٪ زیاد، ۳۳/۷٪ اصلا اضطراب نداشتند. میزان تفکر و رویاپردازی در اوقات فراغت ۱۵/۷٪ کم، ۳۹٪ متوسط ۳۴/۳٪ زیاد، ۱۱٪ اصلا گردآوری شد. میزان کارهای نیمه تمام در زمان اوقات فراغت ۱۰/۵٪ کم، ۳۱/۶٪ متوسط، ۴۸٪ زیاد، ۹/۹٪ اصلا گردآوری شد. آمدن به دانشگاه برای ۱۴/۵٪ دانشجویان نوعی اوقات فراغت محسوب میشود و برای ۵۴/۳٪ اصلا محسوب نمیشود و برای ۳۱/۲٪ تاحدودی محسوب می شد. فصل گذران اوقات فراغت برای ۳۵/۱٪ بهار، ۵۴/۲٪ تابستان، ۲/۴٪ پاییز، ۸/۳٪ زمستان ترجیح داده می شد. تاثیر اوقات فراغت در شکوفایی استعدادها ۲۷/۹٪ زیاد، ۴۴/۸٪ تاحدودی، ۱۵/۷٪ خیلی کم، ۱۱/۶٪ اصلا بود. ساعات تماشای تلویزیون در روزهای تعطیل ۷۸/۱٪ کمتر از دوساعت، ۱۸/۵٪ دوتا پنج ساعت و ۲/۶٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۳/۲٪ کمتر از دوساعت، ۱۲/۶٪ دوتا پنج ساعت، ۴/۲٪ بیشتر از ۵ ساعت، ساعت ورزش کردن در روزهای تعطیل ۸۳/۲٪ کمتر از دوساعت، ۱۱/۷٪ دوتا پنج ساعت، ۵/۱٪ بیشتر از ۵ ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۸۰/۷٪ کمتر از دوساعت، ۱۵٪ دوتا پنج ساعت، ۴/۳٪ ساعت بیشتر از ۵ میباشد، ساعات حضور در کتابخانه در روزهای ۸۴٪ کمتر از دوساعت، ۱۳٪ دوتا

محدود می‌نماید (۱). میانگین اوقات فراغت دانشجویان در مطالعه حاضر بیش از ۵ ساعت بوده است، در سال ۱۳۷۲ این میزان ۱-۵ ساعت برای دانشگاه تهران، ۴-۳ ساعت برای دانشجویان دانشگاه‌های کشور، ۱-۵ ساعت برای دانشجویان یزد و برای دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی ۳ ساعت و ۶ دقیقه اعلام شده است که با مطالعه حاضر سازگاری ندارد (۳). رحمانی نیز میانگین اوقات فراغت را برای دانشجویان در هنگام عصر و بعد از آن شب بیان شده است. رحمانی نیز در زنجان نشان داده که ۷۱٪ دانشجویان مواقع اوقات فراغت آنها در عصر و شب بوده است (۴). در تحقیقی دیگر مظفری نشان داد بیشترین اوقات فراغت مربوط به ساعات ۱۷-۲۰ بوده است (۵). بیشترین دانشجویان بیشترین محل اوقات فراغت خود را در خوابگاه و منزل ذکر کردند که با مطالعه حسینی در اراک همخوانی دارد (۳). در تحقیقی دیگر مظفری نشان داد که بیشترین محل گذراندن اوقات فراغت ۶۶٪ در منزل بوده است (۶). با توجه به اینکه بیشترین محل سکونت دانشجویان به ترتیب در منزل، خوابگاه و روستا بوده است به نظر می‌رسد در نظر گرفتن امکانات مناسب برنامه ریزی در خوابگاه تاثیر چشمگیری بر گذراندن اوقات فراغت دانشجویان داشته باشد. ساعات ورزش کردن در روزهای تعطیل و غیر تعطیل کمتر از ۲ ساعت ذکر شده است که ۶۸٪ از دانشجویان تنبلی و

ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۹۱٪ کمتر از دو ساعت، ۶٪ دو تا پنج ساعت، ۲٪ بیشتر از پنج ساعت. ساعات گذراندن در کافه و رستوران در روزهای تعطیل ۶۸٪ کمتر از دو ساعت، ۲۶٪ دو تا پنج ساعت، ۵٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۷۴٪ کمتر از دو ساعت، ۲۲٪ دو تا پنج ساعت، ۳٪ بیشتر از پنج ساعت. ساعات عبادات مذهبی روزهای تعطیل ۵۲٪ کمتر از دو ساعت، ۴۲٪ دو تا پنج ساعت، ۲۴٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۵۱٪ کمتر از دو ساعت، ۳۶٪ دو تا پنج ساعت، ۱۲٪ بیشتر از پنج ساعت. ساعات گوش دادن به موسیقی در روزهای تعطیل ۴۸٪ کمتر از دو ساعت، ۱۹٪ دو تا پنج ساعت، ۳۱٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۵۱٪ کمتر از دو ساعت، ۲۴٪ دو تا پنج ساعت، ۲۳٪ بیشتر از پنج ساعت. ساعات استفاده از موبایل و پیامک در روزهای تعطیل ۱۶٪ کمتر از دو ساعت، ۶۸٪ دو تا پنج ساعت، ۱۵٪ بیشتر از پنج ساعت. در روزهای غیر تعطیل ۶۲٪ کمتر از دو ساعت، ۷۸٪ دو تا پنج ساعت، ۱۵٪ بیشتر از پنج ساعت.

بحث و نتیجه گیری:

یافته های تحقیقات نشان داد که نحوه گذراندن اوقات فراغت یکی از معضلاتی است که دانشجویان با آن روبه رو هستند، ارزشهای فرهنگی و محیط اجتماعی، فیزیکی و فراغتی میتواند فرآیندهای شناختی که زمینه ساز شرکت فعالانه هستند را

اوقات فراغت دانشجویان مورد مطالعه در کمترین سطح بوده و این مساله با فرهنگ، باورها و امکانات اقتصادی آنها در ارتباط بوده است (۸). بنابراین به نظر میرسد که گسترش ورزش همگانی در اوقات فراغت نیازمند افزایش سطح آگاهی از طریق آموزش می باشد، و فراهم کردن امکانات و تجهیزات و برنامه ریزی صحیح و منطقی میتواند در گسترش ورزش دانشجویی موثر باشد. در تحقیق حاضر استفاده از موبایل و اس ام اس، گوش دادن به موسیقی بیشترین زمان اوقات فراغت دانشجویان را تشکیل میدهد. در تحقیقی که در نروژ عنوان شد نوجوانان بیشتر وقت خود را صرف فعالیت غیر حرکتی از قبیل تماشای تلویزیون، ویدئو و بازی رایانه ای میکنند (۶). که با مطالعه حاضر همخوانی دارد.

بی حوصله گی و نبود امکانات لازم را از موانع ورزشی موجود در اوقات فراغت ذکر کردند و هدف از انجام ورزش در اوقات فراغت را کسب شادی و نشاط (۳۱/۱٪) حفظ سلامت (۳۰/۵٪) و تناسب اندام (۲۹-۱) بیان داشتند که نشان میدهد بایستی برنامه ریزی در راستای ایجاد زمینه مناسب برای پرداختن به ورزش در نظر گرفته شود. در آمریکا نشان داده شده است که نقش فعالیت بدنی در پرکردن اوقات فراغت جوانان کم رنگتر شده است (۷). در نروژ نیز به این نتیجه رسیده اند که دانشجویان بیشتر به فعالیتهای غیر حرکتی می پردازند (۶). در تحقیقی که در سال ۲۰۰۴ در فرانسه در خصوص فعالیت جسمی در اوقات فراغت دانشجویان مختلف انجام شد نشان داد که فعالیت جسمی در

منابع

- (۱) قائم هاله، محمد صالحی نرگس، محمد بیگی ابوالفضل "چگونگی گذراندن اوقات فراغت و همبسته های آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز، بهار و تابستان ۱۳۸۷؛ ۸ (۱) (پیاپی ۱۹): ۸۰-۷۰
- (۲) زارعی علی، تندنویس فریدون "مقایسه نحوه گذران اوقات فراغت دانشجویان علوم پزشکی کشور با دانشجویان دانشگاههای غیر پزشکی و آزاد" بهار ۱۳۸۲؛ ۱ (۲): ۱۸-۲۵.
- (۳) صفانیا علی محمد "نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دختر دانشگاه های آزاد اسلامی کشور با تاکید بر فعالیت های ورزشی" (1380 پیاپی ۹): ۱۲۷-۱۴۰.
4. Rahmani A, Pour-ranjbar M, Bakhshinia T. [Evaluation and comparison of Zanjan universities female students leisure activities: the role of sport and physical education]. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences 2006; 3(5): 209-16. Persian
5. Mozafari, A, Tond nevis F. [Mogayesesey motalee oghat feraghat daneshjuyan daneshgahhaye Iran (pezheshki, gheir pezheshki va azad), ba takid bar varzesh]. Majaleh Harekat va Varzesh 2003; 1(2): 18-25. [Persian]
6. Ahmadi SA. Ravanshenasi javanan shakhsiyati raftari. 1st ed. Tehran: Shoaleh. 1996: 28.